

Vegetales Agridulces a la Oriental

Sirve: 6 porciones

Ingredientes

- 1 cucharada miel
- 1 cucharada jugo de limón
- 1 cucharadita salsa de soja (baja en calorías)
- 1 taza jugo de piña (ananás) o de naranja (china)
- 1 cucharada maicena
- 2 cucharaditas aceite
- 1 libra vegetales (1 bolsa congelados para saltear)

Preparación

1. Combine todos los ingredientes, excepto los vegetales, en un tazón; mezcle y ponga aparte.
2. Caliente 2 cucharaditas de aceite en la sartén y agregue los vegetales congelados.
3. Cocine de 3 a 4 minutos, o hasta que los vegetales estén crujientes y tiernos.
4. Agregue la salsa agridulce y cocine otros 2 minutos, o hasta que la mezcla hierva. Sirva inmediatamente.

Este plato queda muy bien con pasta o arroz integral.

Dorothy C. Lee, CFCS and Linda K. Bowman, RD/LD/NUiversity of Florida, IFAS Extension, Cooking Healthy with Diabetes

Información Nutricional

Nutrientes	Cantidad
Calorías	80
Grasa total	2 g
Grasa saturada	0 g
Colesterol	0 mg
Sodio	45 mg
Total de Carbohidrato	14 g
Fibra dietetica	1 g
Azúcares totales	8 g
Azúcares Añadidas incluidas	N/A
Proteínas	1 g
Vitamina D	N/A
Calcio	N/A
Hierro	N/A
Potasio	N/A

N/A - Información no está disponible

